

Les conditions de l'Estime de Soi

Se connaître

S'accepter et s'aimer

Avoir une image de soi positive


Etre apprécié et soutenu par son entourage

Avoir confiance en soi

S'affirmer

Projet Personnel et Professionnel S2

En Quête de Soi en contexte de crise

 **Séance 3 – Comment « avoir une image de soi positive » ?**

 **Temps de partage en groupe**

Conférences TEDx –

Le courage d'être Soi – Lilou Macé

Se libérer du regard des autres en 5 min – David Laroche

Rêver, oser, travailler, ne pas abandonner – Panayotis Pascot

Temps « En Quête de Soi »

*Je me demande
Comment je fais pour...*

*Analyser mes expériences ?
Tirer leçon de mes erreurs ?
Voir le bon côté des choses ?*

Check List

Mes 3 qualités que j'aime chez moi ?

Les 3 leçons que je tire de mes expériences ?

Ma devise ?

